



BHARADVAJASANA I

N° 40

BHARADVAJA: fue el padre de Drona, el preceptor militar de Kauravos y Pandavos que sostuvieron la guerra descrita en el Mahabharata.- / **ASANA:** postura

El tronco gira en un movimiento espiral a partir de la cabeza.

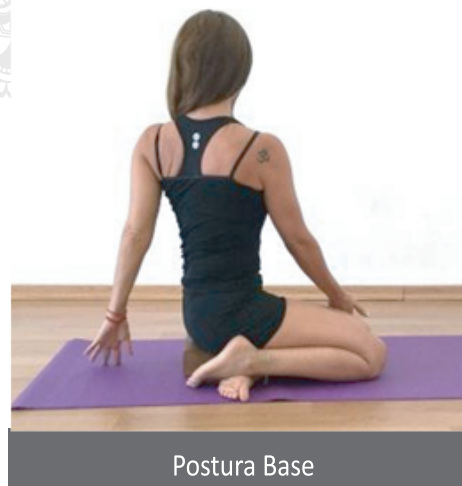
COMO SE HACE?

Sin agarrar

- Sentarse en Dandasana, doblar ambas piernas y colocar los pies junto a la cadera izquierda con el tobillo izquierdo sobre el pie derecho. Mantener las rodillas mirando al frente.
- Colocar la palma de la mano izquierda en la cara externa del muslo derecho, y la punta de los dedos de la mano derecha en el suelo detrás de la nalga izquierda.
- Inspirar elevando el tronco y el pecho, espirar y girar hacia la derecha.
- Mantener el esternón elevado, meter el omóplato izquierdo en la espalda y elevar la zona de debajo del pecho izquierdo.
- Espirar, volver al centro, liberar las piernas y repetir hacia el lado izquierdo.

Agarrando

- Doblar las rodillas hacia la izquierda (como en la variante anterior) y colocar la palma de la mano izquierda en la cara externa del muslo derecho, cerca de la rodilla, y las yemas de los dedos de la mano derecha junto a la cadera derecha.
- No levantar la cadera ni el muslo izquierdo. Estirar hacia arriba la columna vertebral y el tronco.
- Espirar y, doblando el brazo derecho, rodear con él la espalda para agarrar por detrás el brazo izquierdo por encima del codo.
- Tirar hacia atrás del codo y el hombro derechos.
- Elevar el tronco y girar un poco más. Girar la cabeza mirar hacia la derecha por encima del hombro izquierdo.
- Mantener firmes las piernas. Apretar la región lumbar y la columna vertebral hacia dentro. Mantener firmes el costado izquierdo y la espalda.
- Mantener la postura respirando normalmente.
- Espirar, soltar los brazos, volver al centro y liberar las piernas para hacer Dandasana.
- Repetir hacia el otro lado.



Postura Base

BENEFICIOS EMOCIONALES

Tomando conciencia de la torsión del cuerpo podemos identificar que esta postura nos estruja como a una tela empapada, como cuando retorremos una toalla para escurrirla, ayudando a la eliminación de toxinas y flexibilizándola. Y así como a nivel físico flexibiliza la columna, podemos decir que esta postura nos flexibiliza o nos va preparando para permitirnos soltar las rigideces de nuestro cuerpo.

Observar durante la práctica cuál es el lado que más nos cuesta: tomando conciencia de que el lado izquierdo es el lado femenino y el lado derecho nuestro lado solar o masculino, identificamos cuál es el lado que más necesita flexibilizarse.

Esta postura nos ayuda a eliminar pensamientos que no necesitamos, preocupaciones, todas las toxinas, físicas y mentales que nuestro cuerpo guarda las soltamos en esta postura.

BENEFICIOS FISICOS

Ayuda a aliviar el dolor de cuello y de hombros. Reduce la molestia en la zona dorsal.

Aumenta la flexibilidad de la espalda. Desarrolla la flexibilidad del torno, sobre todo en hombros. Alivia el dolor, la rigidez en la zona lumbar y aliviana los dolores de las vértebras fusionadas en las vértebras lumbares. Masajea, tonifica y rejuvenece los órganos abdominales.



VARIANTES

SENTADO EN SILLA Y CON CINTO

La altura que la silla nos proporciona colabora con esta postura para que, sintiendo las piernas compactas, sin despegar las rodillas, manteniéndolas en la misma línea, podamos girar manteniendo en el plano la pelvis y permitir el giro de la columna. Las manos en el respaldo nos ayudan a traccionar el torso para que el pecho quede lo más perpendicular a las caderas que puede, para por último girar el cuello.



Sentado en silla y con cinto

SENTADO EN SUELO CON SILLA

La silla en este caso ayuda, como lo veíamos en la variante anterior a traccionar para que el tronco pueda elevarse y se mantenga extendida la columna. Es importante recalcar que los omóplatos sean absorbidos por la columna, y se relaje el cuello, separando los hombros de las orejas.



En suelo con silla

